



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	水	コーンピラフ ポテトサラダ やさいスープ	エビ・ハム ベーコン	バター・むぎ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・コーン・グリーンピース えだまめ・にんじん・きゅうり キャベツ・しめじ・キャベツ	636
2	木	むぎいりごはん にこみおでん ツナサラダ くだもの	こんぶ・ちくわ さつまあげ まぐろ・たまご	むぎ・さとう こんにやく さといも・あぶら	だいこん・にんじん・レタス キャベツ・きゅうり・コーン くだもの	610
3	金	キムチチャーハン みしまじゃがとつと エリンギソテー ポテトスープ	ぶたにく ベーコン	むぎ・あぶら バター じゃがいも	はくさい・たまねぎ・グリーンピース エリンギ・チンゲンサイ・もやし たけのこ・にんじん・こまつな	600
6	月	むぎいりごはん おちやたまごぶりかけ トンドウフ にくだんごのスープ くだもの	ぶたにく なまあげ つくね	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ・ごま	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・たまねぎ・しめじ だいこん・はねぎ・くだもの	603
7	火	てまきごはん ツナそぼろ たくあん なつとう てまきのり すましじる くだもの	まぐろ・たまご なつとう・のり とうふ	さとう・むぎ	にんじん・しいたけ・グリーンピース たくあん・えのき・たまねぎ はねぎ	632
8	水	うどん うどんじる かきあげ にびたし	こんぶ・かまぼこ えび・いか・たまご ちりめんじゃこ	でんぷん・あぶら こむぎこ・ごま	しいたけ・にんじん・たまねぎ えのき・はねぎ・もやし・トマト	677
9	木	さつまいもピラフ とりのガドガドソース しめじスープ	ウィンナ ベーコン とりにく	さつまいも・むぎ バター・さとう ピーナツ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・こまつな しめじ・パセリ	626
10	金	わかめごはん さんまのしょうがに きりぼしだいこんのもの ほうとうじる	わかめ・さんま あぶらあげ みそ・ぶたにく	むぎ・ごま あぶら・さとう でんぷん	だいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん・しめじ・ねぶか はくさい・かぼちゃ・はねぎ	618
11	土	かれーごはん ホワイトふゆやさいカレー フルーツカクテル	とりにく・たまご ほたて	むぎ・あぶら じゃがいも さとう	コーン・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・りんご・かぶ ブロッコリー・もも・パイン・みかん	607
13	月	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに はくさいのみそじる	あぶらあげ いか・だいす みそ・ぶたにく	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	しいたけ・にんじん・ふるね たまねぎ・グリーンピース・しめじ はくさい・はねぎ	630
14	火	とりごぼうピラフ フレンチサラダ クリームスープ	とりにく チーズ・ベーコン スキムミルク	バター・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	グリーンピース・たまねぎ・にんじん ごぼう・レタス・キャベツ きゅうり・コーン・ほうれんそう	646
15	水	むぎいりごはん おきあみつくだに ソーセージのごまパンこあげ コーンポテト やさいスープ	たまご ベーコン ソーセージ	むぎ・あぶら こむぎこ・ごま バター・じゃがいも	コーン・たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・パセリ	794
16	木	なめし やきししゃも ひじきのいために すいとんじる	ししゃも・ひじき あぶらあげ だいす・とりにく	むぎ・あぶら さとう こむぎこ	にんじん・さやいんげん・ごぼう だいこん・はねぎ	633
17	金	むぎいりごはん とうふのチリソース わかめスープ くだもの	だいす・とうふ ぶたにく・えび わかめ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん ごま	にんにく・ふるね・にんじん・にら しいたけ・たけのこ・はねぎ たまねぎ・くだもの	651
20	月	こくとういりパン かたぬきチーズ ポークビーンズ りんごサラダ	だいす・チーズ ぶたにく	バター・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご グリーンピース・キャベツ・きゅうり ぶどう・パイン	634
21	火	むぎいりごはん テザート チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	ぶたにく とうふ・たまご	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・しいたけ・コーン はねぎ	708

## 冬至

冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。  
冬至には、かぜをひかないようにと「ゆず湯」に入ります。  
「かぼちゃ」は夏が旬の野菜ですが、長い間保存ができるため  
野菜がなくなる冬場の栄養補給として、昔の人の生活の知恵で  
もあったようです



今月の給食は

16回の予定です

